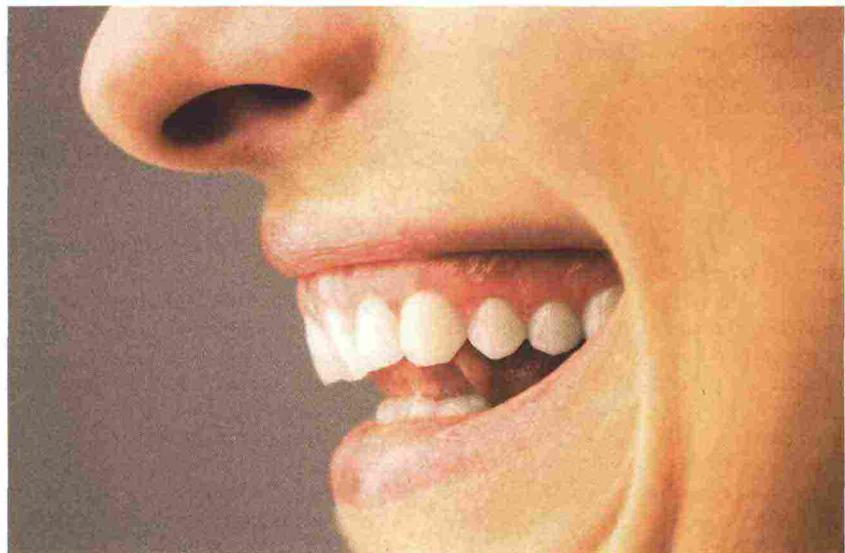


IL TUO CORPO_IGIENE ORALE

GENGIVE A POSTO e sta meglio tutto il corpo

L'infiammazione in bocca si associa a malattie cardiovascolari, diabete e altre patologie. Ecco perché è importante mantenere sane le strutture che proteggono le radici dei denti



~ Testo di Paola Arosio ~

Quando si parla di un sorriso smagliante si pensa subito a denti sani e bianchi. E si dimenticano le gengive, importanti strutture che servono a proteggere l'osso di sostegno e le radici dei denti. Un grave errore, dato che le infiammazioni che le colpiscono sono frequentissime: in Italia interessano oltre il 60% della popolazione. Trascurare le gengive mina non solo la salute della bocca, ma anche il benessere generale. «Le malattie delle gengive sono associate con le malattie cardiovascolari, il diabete e con la nascita di bambini prematuri e sottopeso», spiega Nicola Bethaz, odontoiatra dell'Associazione Nazionale Dentisti Italiani (ANDI).

Numerosi studi hanno dimostrato che curare le forme più gravi della malattie gengivali, le parodontiti - causate dai numerosi batteri presenti all'interno della bocca e favorite da una predisposizione genetica e stili di vita non sani - agisce positivamente anche sulla salute generale.

Ecco allora che è **importante prestare attenzione ai campanelli d'allarme della gengivite, come arrossamento, sanguinamento, gonfiore, mobilità dei denti e alitosi**. «In alcuni casi, però, le malattie parodontali non danno sintomi evidenti ed ecco perché è fondamentale una visita periodica dal dentista», sottolinea Bethaz. «Per valutare la presenza di una malattia delle gengive esiste un test specifico, noto con la sigla PSR», spiega Maurizio Tonetti,

presidente della Società italiana di parodontologia e implantologia (SIdP), «che in pochi minuti e in modo del tutto indolore, permette di capire, grazie a una sonda, se le gengive sono sane, se si è in presenza di una infiammazione superficiale (la gengivite) o di un problema profondo che può portare alla perdita dei denti (parodontite). È bene che il test del PSR sia eseguito da tutti i dentisti su tutti i pazienti anche durante i controlli periodici. La diagnosi approfondita è invece più complessa: include la valutazione del profilo di rischio, l'ispezione della bocca, il rilievo della profondità delle tasche parodontali (una sorta di elettrocardiogramma delle gengive), del grado di mobilità dei denti e la valutazione della distruzione dell'osso mascella-

maggio 2015 ck 73

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL TUO CORPO _ IGIENE ORALE

re causato dalla parodontite, in alcuni casi anche con l'ausilio di radiografie speciali, diverse dalle classiche panoramiche. Questa diagnosi approfondita va effettuata in tutti i pazienti positivi al PSR e richiede 20-30 minuti».

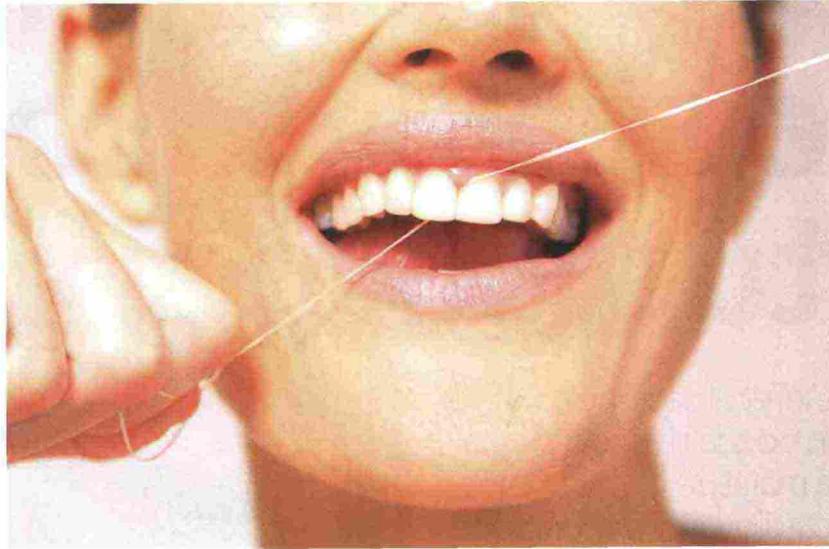
Per contrastare le infiammazioni, meglio comunque giocare d'anticipo con una buona prevenzione, basata sul controllo della placca batterica all'interno del cavo orale.

IGIENE ORALE PROFESSIONALE

«È un momento di fondamentale importanza, se inquadrato in un certo percorso», sostiene Bethaz. «Non basta infatti la sola "pulizia" periodica; i pazienti a rischio, se correttamente seguiti, sviluppano meno di altri la malattia parodontale». L'approccio corretto prevede una fase di monitoraggio diagnostico e di valutazione del profilo di rischio del paziente, una fase di motivazione e dimostrazione delle tecniche più idonee all'igiene orale domiciliare per la situazione specifica del paziente, la rimozione dei depositi di placca e tartaro, la lucidatura dei denti e la eventuale applicazione professionale di prodotti specifici. Il tutto inserito in un programma e calendario personalizzato di controlli. Per questi motivi bisogna diffidare delle pubblicità che propagandano pulizie di denti a qualche decina di euro, solo un approccio corretto ed una gestione ottimale del paziente può portare ad una reale azione di prevenzione.

IGIENE ORALE A CASA

La pulizia fatta sulla poltrona del dentista, con i relativi benefici, va mantenuta a casa,



con le manovre corrette e gli strumenti giusti. Ecco quali:

- **Spazzolino.** È da preferire con testina piccola e con setole sintetiche, di media durezza, adatte in caso di gengive sensibili. Ottimi risultati si ottengono anche con lo spazzolino elettrico di ultima generazione, con inserti specifici. «L'indicazione è quella di lavare i denti due-tre volte al giorno dopo i pasti principali e comunque sempre la sera prima di andare a dormire», consiglia l'odontoiatra. «I denti vanno spazzolati per almeno tre minuti, la tecnica generalmente consigliata è quella che prevede un movimento verticale, dalla gengiva alla punta

del dente». Quando riponetelo lo spazzolino, asciugatelo con cura ed evitate i cappucci di plastica non forati, che potrebbero favorire il proliferare dei batteri. Si sostituisce mediamente ogni due-tre mesi o non appena le setole appaiono rovinate.

- **Dentifricio.** È consigliato un prodotto poco abrasivo: esistono in commercio varie tipologie di paste dentifricie e anche qui sarà lo specialista, che dopo accurata visita

e diagnosi, indicherà il tipo più adatto alle caratteristiche del cavo orale del paziente. Sono molto efficaci i dentifrici che riducono la sensibilità di denti e gengive (dentifricio per denti sensibili) contenenti spesso arginina o altre sostanze come calcio carbonato, bicarbonato e sodio monofluoro fosfato. Va fatta in questi casi un'attenta diagnosi per evitare di non intercettare situazioni, ad esempio la carie, che possono dare quadri di sensibilità dentale.

- **Filo interdentale.** Può essere sintetico, cerato, non cerato o con parti spugnate: va usato sempre in associazione allo spazzolino. «Il filo permette di pulire le superfici tra un dente e l'altro, dove lo spazzolino non riesce ad arrivare e dove spesso si creano lesioni cariose», dice Bethaz.

- **Spazzolino interdentale** o interprossimale. L'evidenza mostra che lo spazzolino

LO SPAZZOLINO IDEALE È QUELLO CON LA TESTINA PICCOLA E LE SETOLE DI MEDIA DUREZZA

Controlli gratuiti in piazza

Distribuzione di materiale informativo, contatto diretto con i dentisti per valutare i fattori di rischio e gli stili di vita da adottare per prevenire il tumore del cavo orale: sabato 16 maggio, in

occasione dell'Oral cancer day, Fondazione ANDI onlus con i suoi volontari, i dentisti ANDI (Associazione Nazionale Dentisti Italiani) attira l'attenzione su questa grave neoplasia che interessa tessuti molli della bocca, lingua e

gengive. L'iniziativa, che si tiene in molte piazze italiane, prevede anche screening gratuiti o visite, sempre gratis, da programmare negli studi dentistici aderenti. Per informazioni: www.oralcancerday.it e n. verde 800.911202.

interdentale rimuove più placca e in questa operazione è molto più efficace del filo interdentale soprattutto nei pazienti con parodontite, nei quali aumentano gli spazi tra dente e dente. Ne esistono di differenti forme e diametri, da scegliere, sempre su indicazione del dentista, a seconda della specifica problematica. Va introdotto nello spazio interdentale, leggermente inclinato verso la gengiva e, dopo essersi assicurati che passi da parte a parte, si esegue una breve serie di movimenti di va e vieni, sia dall'esterno verso l'interno che viceversa. Bisogna sostituirlo non appena le setole appaiono rovinate.

● **Collutorio.** Ne vengono commercializzate varie tipologie: fondamentale individuare tramite la visita dal dentista quello adatto alle proprie necessità. Quando è disinfettante contiene clorexidina a varie concentrazioni. «Non va utilizzato sempre», avverte Bethaz, «ma solo per contrastare, sempre su indicazione del professionista, un'infezione oppure prima e dopo un intervento chirurgico. Se si eccede, possono comparire macchie scure sui denti e sulla lingua, che sono comunque reversibili». Un altro gruppo di colluttori, ad azione blandamente antibatterica, contiene oli essenziali, come eucaliptolo, mentolo e timolo.

SE TRASCURATE POSSONO FAR PERDERE I DENTI

L'infezione delle gengive non è da prendere sottogamba: il rischio è quello della parodontite, o piorrea, la forma più grave di malattia gengivale, che colpisce l'ancoraggio tra la radice del dente e l'osso delle mascelle e può portare, nei casi più gravi, alla perdita dei denti. In Italia la parodontite colpisce almeno 8 milioni di persone. «L'intervento dello specialista è in grado di risolvere il problema nel 70% dei casi e di rallentare l'evoluzione della malattia di cinque-dieci volte in un caso su quattro», spiega Maurizio Tonetti, presidente della Società italiana di parodontologia e implantologia. «Le cure funzionano meglio e sono meno costose quando la diagnosi è precoce.

È quindi fondamentale non trascurare i segnali iniziali e l'autodiagnosi. In particolare sanguinamento gengivale, retrazione delle gengive, alito pesante». Varie

le opzioni terapeutiche a disposizione, da scegliere in base alla gravità della malattia e da strutturare in tre fasi terapeutiche. La prima è il controllo della parodontite e il miglioramento dell'igiene orale domiciliare. Poi, il completamento della cura per ritrovare uno stato di salute. Infine, la prevenzione professionale, con sedute ogni tre-quattro mesi per evitare le recidive.

● **Terapia meccanica** (levigatura radicolare), che prevede l'eliminazione dei depositi duri e molli da sopra e sotto il livello delle gengive, tramite strumenti manuali.

● **Terapia aggiuntiva con antibiotici** (tetracicline, metronidazolo, amoxicillina) da aggiungere alla terapia meccanica, sia per via orale che per applicazioni locali.

● **Chirurgia:** da prendere in considerazione in caso di tasche (aumento del solco

gengivale, cioè lo spazio tra denti e gengive) maggiori di 4 millimetri.

● **Chirurgia rigenerativa:** consente di guadagnare tessuto di supporto attorno a denti gravemente compromessi. Si possono utilizzare membrane, fattori di crescita e innesti ossei, da soli oppure in combinazione tra di loro.

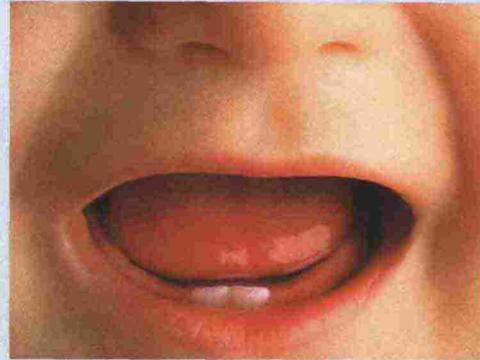
● **Impianti dentali:** da utilizzare non come cura per la parodontite ma per rimpiazzare i denti mancanti e solo dopo aver trattato adeguatamente la parodontite.

● **Chirurgia muco-gengivale:** corregge difetti delle gengive in soggetti senza parodontite.

In tutti questi casi è fondamentale associare una terapia di supporto, che includa visite periodiche dal dentista e attenta igiene quotidiana a casa.

Quando spuntano i dentini

Anche i denti che spuntano possono infiammare le gengive. Quando erompono i primi dentini, i piccoli hanno le gengive gonfie e dolenti, spesso ricoperte da una sorta di bolla di colore violaceo. Il disagio aumenta quando il piccolo va a nanna, perché la posizione orizzontale favorisce l'afflusso di sangue alle gengive infiammate, aumentando il dolore. Per alleviare il fastidio può essere utile praticare un leggero massaggio sulla parte interessata con una crema ad azione calmante o con una garza sterile imbevuta d'acqua fresca. Efficaci anche i giocattoli che contengono liquido refrigerante (si trovano in farmacia). Intorno ai 20 anni, sono invece i denti del giudizio a mettere a dura prova il benessere delle gengive. Spesso accade che, al momento



MARKA

di spuntare, questi denti non trovino spazio sufficiente in bocca, rimanendo inclusi o seminclusi, cioè coperti del tutto o parzialmente dalla gengiva. Ciò determina la formazione di un recesso tra dente e gengiva in cui i batteri possono annidarsi, dando origine a infezione e infiammazione (pericoronite). All'inizio compare un dolore all'angolo della mandibola, che aumenta con la masticazione, mentre la mucosa è arrossata e gonfia. Spesso basta migliorare

l'igiene orale per evitare complicazioni. In particolare, occorre aumentare lo spazzolamento nella zona interessata non lasciandosi fermare dal dolore o dall'eventuale sanguinamento, usare colluttori antibatterici più volte al giorno senza risciacquare, assumere antibiotici e antinfiammatori nei dosaggi e nei tempi consigliati dal dentista. Nei casi più gravi, per risolvere definitivamente il problema, occorre estrarre il dente chirurgicamente.